

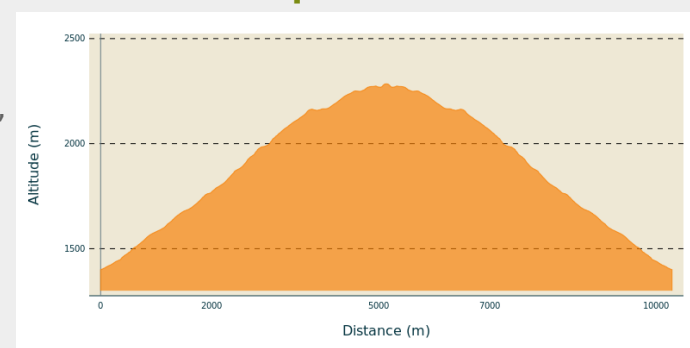
Itinéraire

Départ : Parking inférieur du Plan d'Aste, Arrens-Marsous

Arrivée : Parking inférieur du Plan d'Aste, Arrens-Marsous

Communes : 1. Arrens-Marsous

Profil altimétrique



Depuis le parking inférieur du Plan d'Aste (1400 m), prendre l'unique sentier fléché (panneau) qui grimpe sur le versant ouest. D'aspect raide depuis le parking, la pente est bien apprivoisée par le sentier, qui s'appuie sur de très nombreux lacets ; gagner ainsi facilement de l'altitude. Au niveau d'une intersection intermédiaire (1590 m), rester sur le sentier de droite, à découvert dans une combe.

1. En limite supérieure de la forêt de sapins pectinés (1170 m), entrer dans la zone cœur du Parc national des Pyrénées. Toujours avec le soutien de multiples lacets, le sentier gravit une croupe entre herbe et cailloux, ornée des premiers rhododendrons. Le point de vue s'élargit.
2. Vers 2160 m, le sentier traverse maintenant vers la gauche à l'horizontale, en dominant une combe évidente. Garder le sentier, qui passe ensuite par un collet puis remonter un large pierrier.
3. A l'intersection située en contrebas du barrage de Migouélou (2250 m), laisser à droite l'accès au col de l'Hospitalet et suivre le sentier de gauche. Longer ainsi la base des voûtes du barrage, passer près de constructions, franchir une dernière digue de graviers et atteindre le refuge.
4. Refuge de Migouélou (2278 m). Le sentier, cairné, se prolonge au sud et domine le lac de Migouélou. Le retour se fera par le même itinéraire.

Variante d'accès au lac de Lassiédouat (non balisé) :

Du point 4, revenir sur vos pas jusqu'au pied du barrage (constructions), puis descendre à droite dans une large combe par un sentier discret. Au niveau d'un replat humide (2190 m), le sentier remonte un peu sur votre droite pour franchir un ressaut, puis avance à l'horizontale. Juste avant une passerelle, bifurquer à droite sur un nouveau sentier pour découvrir très vite le lac de Lassiédouat (2205 m).

Sur votre chemin...



 Refuge de Migouélou (A)

i En coeur de parc

Le Parc national est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une réglementation qu'il est utile de connaître pour préparer son séjour.

Les chiens y sont interdits, la cueillette est interdite et le bivouac est réglementé.



! Recommandations

- Parc national des Pyrénées :

Une partie de l'itinéraire se trouve en zone-cœur du Parc national, **les chiens y sont interdits.**

[> En savoir plus.](#)

- Période de praticabilité :

A éviter en présence de neige (attention aux névés parfois tardifs).

- Difficulté :

Itinéraire sur sentier confortable, mais à considérer comme sportif du fait de la dénivellation importante.

- Conseil :

Éviter de couper les lacets pour garder un rythme régulier et surtout pour ne pas participer à l'érosion des pentes.

Comment venir ?

Accès routier

Dans le Val d'Azun, depuis le village d'Arrens-Marsous, suivre la D105 en direction du barrage du Tech. Longer le lac et poursuivre sur la route jusqu'à trouver sur votre droite un parking, le parking inférieur du Plan d'Aste.

ATTENTION : la route d'accès au lac du Tech et au Plan d'Aste est fermée en hiver et une partie du printemps.

[> Connaître l'état d'ouverture de la route](#)

Lac et refuge de Migouélou

Val d'Azun - Arrens-Marsous



Lac et refuge de Migouélou



Une ascension sans détours, au paroxysme de l'efficacité, pour un accès rapide à la haute montagne et au bassin lacustre de Migouélou.

Vue du parking, la randonnée vers le lac de barrage de Migouélou peut susciter des regards pour le moins circonspects : un versant abrupt courant d'un seul tenant vers les hauts sommets. Le sentier qui ose défier la pente décrit heureusement de nombreux et confortables lacets qui permettront finalement de rivaliser avec l'altitude sans effort démesuré. Là-haut, près du refuge et du barrage à l'architecture originale, on découvre un plan d'eau d'un bleu profond en lisière des roches cristallines du massifs du Balaïtous.

Infos pratiques

Pratique : A Pied

Durée : 5 h

Longueur : 10.3 km

Dénivelé positif : 913 m

Difficulté : Moyen

Type : Aller-retour

Thèmes : Lac, Refuge

Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce ou d'un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d'informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

Coeur du Parc national des Pyrénées

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre, Octobre, Novembre, Décembre

Contact : Parc national des Pyrénées : [Contact](#)

Un Parc national est un territoire reconnu comme exceptionnel par la richesse de sa biodiversité, la qualité de ses paysages et de son patrimoine culturel.

Le **cœur du Parc** est une zone bénéficiant d'un statut de protection réglementaire : [Réglementation du Parc national des Pyrénées](#)

Le [décret](#) instaure une réglementation spécifique de la zone cœur ; **la plupart des activités humaines qui pourraient nuire à la conservation des patrimoines y sont ainsi soumises à autorisation ou interdites.**

Les activités de nature peuvent être :

- autorisées (si elles ne nécessitent pas des aménagements spécifiques ou ne se pratiquent pas sur des zones sensibles) : randonnée pédestre, randonnée à ski ou en raquette, escalade, spéléologie ...
- soumises à autorisation afin de limiter les aménagements ou les dérangements : survols à moins de 1000 mètre, équipement de voies d'escalade ...
- interdites : chasse, feu, chien, vélo ...

Au-delà de la réglementation, le Parc national des Pyrénées souhaite définir en concertation avec les acteurs locaux des règles de bonne pratique pour la conciliation des activités et de la protection des patrimoines.

La zone cœur est délimitée par une signalétique de carrés sur lesquels figure une tête d'Isard rouge sur fond blanc. A noter que la direction des cornes indique la zone cœur.

Lieux de renseignement

Bureau d'Information Touristique du Val d'Azun

1 Place du Val d'Azun, 65400 ARRENS-MARSOUS

infotourisme@valleesdegavarnie.com

Tel : 05 62 97 49 49

<https://www.valleesdegavarnie.com/ete/ma-destination/val-d-azun>



Source

Topo-guide « Le Val d'Azun à pied® »

Sur votre chemin...



Refuge de Migouélou (A)

Refuge de Migouélou
Altitude 2278 m - 34 places

Tél. : 06 74 23 89 47

[Site web](#)

Crédit photo : Refuge de Migouélou

Parking conseillé

Parking inférieur du Plan d'Aste, Arrens-Marsous